

## Hortalizas del mundo 2

**Autor:** Rodríguez García, Jaime (Técnico Superior en Hostelería y Turismo, Profesor Técnico de Formación Profesional de la especialidad de "Cocina y Pastelería").

**Público:** Ciclo Formativo de Grado Superior de Dirección de Cocina. **Materia:** Procesos de elaboración culinaria. **Idioma:** Español.

**Título:** Hortalizas del mundo 2.

### Resumen

Las técnicas y elaboraciones más adecuadas consiguen transformarlas sacándoles el mayor rendimiento sensorial y nutricional. Debemos tener en cuenta los siguientes factores críticos: la variedad, la procedencia, la estacionalidad, la disponibilidad, el estado de madurez, su limpieza, su composición, sus características organolépticas y nutricionales, su pre elaboración, la técnica de cocción adecuada y menos agresiva para el producto, la higiene, la esterilización en caso de envasado y conservación.

**Palabras clave:** cocina, procesos de elaboración culinaria.

Recibido 2015-11-01; Aceptado 2015-11-07; Publicado 2015-12-25; Código PD: 066009



### Espinaca.

Hojas tiernas, grandes y de color verde muy oscuro.

Como relleno o guarnición. En tortilla, hervidas o con bechamel.



### Galanga.

Carne roja muy aromática y picante, es parecida al jengibre.

Cocinada o en crudo, sin piel, en rodajas, majada o picada.



### Grellos.

Brotes de los nabos, tallos gruesos comestibles antes de que aparezcan las flores en sus extremos. Típico de Galicia.

Lacon con grelos, revueltos, empanada, con patatas y tocino.



### Guisante llavaneras.

Vaina que contiene sus pequeños frutos verdes y esféricos dulces.

En entrantes, cremas, platos principales, guarniciones o salsas.



#### **Hinojo en bulbo.**

Bulbo de color blanquecino o verde claro de esta planta de hojas plumosas y flores amarillentas que destaca por ser muy aromática.

Condimento de estofados, legumbres y encurtidos. Anisado y dulce.



#### **Hoja de plátano.**

Grandes y resistentes, suelen emplearse para envolver alimentos y cocinarlos en fardo. O superficie para servir la comida. Suelen sacar un aceite al calentarse, un aroma y un sabor rico y especial.



#### **Hoja de roble rojo.**

Hojas verdosas y tonos violáceos. Su sabor es suave, su textura crujiente y con aroma a avellana.

En ensaladas nos proporciona cuerpo, volumen y un bonito colorido.



#### **Judía larga Thai.**

Vainas largas.

Hervida o cocinada al vapor, y es un ingrediente habitual en numerosos platos de tradición oriental.



#### **Judía perona.**

Judía fresca cuya vaina es plana y alargada y en cuyo interior se dispone un número de semillas variable.

Hervida o cocinada al vapor, salteadas con jamón y en purés.



#### **Junquillo de mar.**

Sabor delicado, herbáceo pero muy sutil, algo aceitoso que nos recuerda al cilantro.

En sopas y potajes, con aceite es excelente y con delicado sabor.



**Krosne. Alcachofa china.**

Pequeño tubérculo de sabor dulzón y refrescante, puede llegar a recordar a la nuez.

En ensaladas, carnes, pescados, guisos, sopas, purés, guarniciones.



**Lollo rosso.**

Su color de rubí a rosado y betas blancas. Sabor picante y amargo.

En ensaladas variadas, salsas, o salteado con arroz y pasta.



**Lollo verde.**

Lechuga rizada, de color verde y sabor amargo.

En ensaladas variadas, salsas, o salteado con arroz y pasta.



**Lotus raíz.**

Tubérculos ligeramente dulce muy decorativo por su corte singular.

En platos grasos para equilibrar la untuosidad. Textura crujiente.



**Mache francés.**

Sabor suave, con un toque ácido, recuerda al sabor de las nueces.

Uso en ensaladas de invierno.



**Mini acelga roja.**

Hojas pequeñas, verdes y lisas semejantes a la acelga, con tallo rojo. Tienen un toque picante.

Crudas en ensaladas o salteadas, rebozadas, etc.



**Nabo Daikon.**

Nabo típico del Japón. Dai que significa largo y Kon raíz.

Aderezo para muchos platos como sushi o como vegetal cocido a fuego lento. Para acentuar el sabor en las sopas (miso).



**Okra. Quimbombo, gombo o dedos de dama.**

Alargada, puntiaguda y brillante piel verde. Suave una vez cocida.

Cocida, cruda en ensaladas o deshidratada. Cocida y aliñada con limón en guisos. Sus semillas tostadas como sucedáneo. ~~del~~ café.



**Packchoi.**

Vegetal oriental similar a nuestra acelga y a la mostaza de hoja. De hojas verdes y tronco blanquecino.

Vapor, rehogado, gratinado, sopas o ensaladas. No largas cocciones.



**Patata violeta. Vitelotte, négresse, trufa de China, azul o negra.**

Piel morada, casi negra y carne violeta. Particular suavidad.

Como el resto de patatas, asadas, hervidas, fritas, en puré, “chips”.



**Pimiento amarillo.**

Forma alargada y piel muy fina, de color amarillo brillante.

Asados, rellenos, escalibados o crudos en ensalada. Aportan sabor y color a infinidad de platos.



**Pousse de epinard.**

Brotes de espinaca, hojas muy tiernas de forma redondeada y color verde intenso.

Frescos en ensalada, salteados como acompañamiento.



**Rábano rojo.**

Raíz comestible, larga y puntiaguda, piel roja, carne blanca y crujiente de sabor ligeramente picante.

Fresco, en ensalada, con crema de queso y asado con anchoas.



**Radiccio. Achicoria.**

Color rojo con vetas blancas y tiene un sabor amargo característico.

Ensaladas, salteado, guarnición, escaldar las hojas y hacer unos rollitos o canelones.



**Raifort. Rábano picante.**

En Alemania para preparar una pasta tradicional utilizada para acompañar las carnes. Como condimento en forma de ralladura o salsa japonesa picante, sola o mezclado con puré de manzana.



**Raíz de cilantro.**

Sabor más intenso que el resto de la planta.

Cocina thai, entre otras utilidades, se incorpora en sopas y en distintas pastas de curry, como la Pasta de curry verde.



**Ramallo.**

Intenso sabor a mar que recuerda al percebe. Textura esponjosa.

En fresco, ensaladas y acompañamientos. Licuarla y utilizarla en la elaboración de salsas. Cocida la podemos incorporar en arroces, revueltos.



**Romanescu.**

Híbrido de brécol y coliflor. Color verde claro, forma fractal, es más dulce y suave.

Al vapor, hervido, en wok.



**Rúcula selvática.**

Hoja verde y dentellada. Recuerda a las hojas del diente de león. De sabor es suavemente amargo y picante.

Ensaladas, pastas, arroces, pestos y guisos o salteada.



#### **Ruibarbo.**

Sólo es comestible el tallo, parecido al del apio y compuesto de brillantes colores verde y rojo. Puede consumirse crudo, directamente o aderezándolo como ensalada y también cocido, en forma de compota, mermelada o como relleno para pasteles.



#### **Salsifís. Escorzonera.**

Raíz similar al nabo, de gusto más fino. Su sabor suave recuerda al espárrago. Textura delicada.

Hervido o escalfado. Preferible hervirlos con piel y luego pelarlos.



#### **Sugar snap.**

Cruce entre los guisantes ingleses tradicionales y las arvejas chinas tipo "snow peas", que son de forma plana.

Al vapor, levemente hervidos o salteados, cocinados brevemente sólo por un minuto o dos para que conserven lo crujiente, su color y sabor. En crudo.



#### **Tallo hoja de roble.**

Crujiente, sabroso y de sabor algo dulzón. Lechuga hoja de roble.

En ensaladas con mezcla de lechugas, ingredientes y vinagreta.



#### **Tatsoi.**

Hojas de color verde oscuro y textura suave y cremosa. Sabor sutil.

Crudas en ensaladas como cocidas, al vapor, fritas o en guisos.



#### **Tetragone.**

De hojas triangulares crujientes de color verde brillante, grueso y ondulado y de sabor suave similar al de las espinacas.

Ligeramente salteadas, ensaladas, y guarnición.





#### **Tomate cuerno de buey.**

De piel fina, pulpa muy carnosa y con pocas semillas. Su nombre es por su forma característica y por su gran tamaño (300g).

Ensalada "caprese" en Italia. Sabor agradablemente dulce, muy jugoso, para saborearlo con sal y aceite de oliva virgen extra.



#### **Tomate kumato. Tomate negro.**

Mezcla de variedades empleando métodos tradicionales y naturales. Color verde oscuro casi negro y sabor dulce e intenso.

Aderezados con aceite y sal, en ensalada o bien reemplazando a cualquier otra variedad de tomate en recetas, como el gazpacho.



#### **Topinambur.**

Planta parecida al girasol. Su raíz tuberculosa es comestible, alargada e irregular, y es parecida a un jengibre en su aspecto.

Crudo. Conviene cocinarlo con cáscara (ya que crudo es difícil pelarlo), la cáscara también se puede comer.



#### **Wasabi.**

Raíz de rábano japonés con sabor extremadamente fuerte y color verde pistacho.

Como acompañamiento de platos japoneses tan populares como el "sushi" o el "sashimi". En fresco rallada.



#### **Yuca. Mandioca.**

Raíz blanca recubierta por una piel leñosa de color marrón. Es autóctono y extensamente cultivado en Sudamérica y el Pacífico.

Igual uso que la patata, cocida y frita básicamente.



#### **Zanahoria violeta.**

Hasta el s.XII eran habitualmente amarillas o violetas.

Crudas enteras o en ensalada, troceadas o ralladas. Cocer hervidas o al vapor, a la plancha o puré. Su color las hace llamativas.



### **Bibliografía**

- Verduras. Editorial Everest.